

tal med børn



Dagligdagens dårlige samvittighed

© Mette Weber

Kender du det?

Du har så dårlig samvittighed over at du bruger for mange penge, over at lave for lidt, ikke at gøre nok, at spise forkert osv. ALT!

Forslag til at begrave den

Lav en "dagbog", Brug f. eks. en sort kinabog i A5 format,.

del siden halvt over,

God Samvittighed	Dårlig samvittighed

skriv foroven i hhv. den ene spalte GOD SAMVITTIGHED og den anden spalte

DÅRLIG SAMVITTIGHED.

mette@metteweber.dk

www.metteweber.dk

+ 45 2084 5982

tal med børn



Lav så overordnede punkter som:

MAD:

MOTION:

AKTIVITETER

ØKONOMI

Skriv hver dag i løbet af dagen, hvad du spiser, motionere og ellers laver - under hhv. god samvittighed og dårlig samvittighed.

Efter få dage tegner der sig et billede af, om du faktisk lever ganske sundt, motionerer fornuftigt, du kan se hvordan dit aktivitetsniveau er, hvad du bruger din tid på. Måske finder du ud af at den dårlige samvittighed er så urimelig overfor dig selv.

Spalten GOD SAMVITTIGHED fylder måske I virkeligheden meget mere end du tror og der er sjældent punkter under dårlig samvittighed.

Det kan lette at synliggøre det for dig selv. Bogen kan få dig til at reflektere og den kan få dig til at ændre tankemønstre og dermed faktisk også adfærd.